

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di MILIS : AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo (2)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Passato di verdure e legumi con crostini (15)	Minestra in brodo vegetale (13)
	Frittata con verdure (23) o uovo	Pesce al forno o in umido (28)	Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto (26)	Frittata con patate (23)	Pesce al forno (28)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Verdure cotte		Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Minestra in brodo di carne (14)	Fregola al sugo (2)	Pasta con ricotta (6)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne bovina in umido (17)	Bollito di carne (19)	Fettine in verde (17)	Bocconcini di carne bovina in umido (17)	Polpette in umido (18)
	Insalata di verdure crude	Patate lesse	insalata	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Pasta al sugo (2)	Risotto alla parmigiana (11)
	Filetto di merluzzo panato (27)	Formaggio dolce (22)	Pesce al forno (28)	Merluzzo panato al forno (27)	Frittata al pomodoro (25)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (13)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Minestra in brodo vegetale (13)	Risotto con verdure (10) o parmigiana (11)	Pasta con ragù (2)
	Pollo arrosto (17)	Arrosto di maiale (17)	Pollo arrosto (17)	Cotoletta di pollo (20)	Formaggio dolce o casizzolu (22)
	Patate	Insalata di verdure crude	Patate lesse o in verde	Verdure di stagione	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta al sugo (2)	Risotto alla Parmigiana (11)	Risotto al sugo (9)	Pizza (4)	Pasta in bianco (1)
	Formaggio Dolce (22)	Filetto di merluzzo panato (27)	Formaggio dolce (22)	Prosciutto cotto (21)	Fettine alla pizzaiola (17)
	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di MILIS: MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Pasta in bianco o al pesto(1)	Passato di verdure e legumi con crostini (15)	Pasta al sugo (2)	Crema di verdure estive con crostini (16)	Pasta al sugo (2)
	Merluzzo al pomodoro (28)	Formaggio dolce (22)	Filetti di merluzzo panati (27)	Frittata con patate (23)	Frittata al pomodoro (25)
	Insalata di pomodori	Patate	Insalata di verdure crude		Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
martedì	Pasta al sugo (2)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco (1)	Pasta con ricotta (6) o al ragù (2)	Risotto allo zafferano (10)
	Formaggio Dolce o mozzarella (22)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (17)	Pollo in umido (17)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Fettine alla pizzaiola (17)
	Carote olio e limone	Pomodori e cetrioli	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane tradizionale	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
mercoledì	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Pasta al sugo (2)	Insalata di riso (12)	Pasta al sugo (2)	Pasta con ragù di verdure (5)
	Fettine di bovino in umido (17)	Pesce alla livornese (28)	Mozzarella (22)	Filetto di merluzzo panato (27)	Casizzolu (22)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure fresche	Verdure o ortaggi di stagione	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Risotto con verdure (10)	Pasta al pesto (3)	Vellutata di zucchine e carote con crostini (16)	Risotto al sugo (9)	Pasta in bianco (1)
	Frittata al forno (24)	Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto (26)	Pesce al forno o in umido (28)	Pollo arrosto o in umido (17)	Fettine in umido (17)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Patate in verde	Insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta con verdure (1)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Fregola al pomodoro (2)	Pizza (4)	Minestrone estivo con orzo (13)
	Polpette al forno (18)	Arrosto di maiale (17)	Fettine di maiale in umido (17)	Prosciutto cotto (21)	Pesce in umido (28)
	Insalata	Insalata mista	Insalata verde	Insalata	Patate lesse o in verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.